8 Dakikada Göğüs

Başlangıç | 9 min

1		Diz Şınavı	x20 Tek
2		Dizler Banktayken Şınav Yükseltilmiş platform	x15 Tek
	Dinlenme		30 San
3		Eller Göğüs Genişliğindeyken Diz Şınavları	x20 Tek
4		Atlas Şınavı 2 Bank / 2 Sandalye	x10 Tek
	Dinlenme		30 San
5		Diz Şınavı	x20 Tek
6		Dizler Banktayken Şınav Yükseltilmiş platform	x15 Tek
	Dinlenme		30 San
7		Eller Göğüs Genişliğindeyken Diz Şınavları	x20 Tek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		**Atlas Şınavı** 2 Bank / 2 Sandalye	**x10** Tek
9		**Eller Göğüs Genişliğindeyken Diz Şınavları**	**x20** Tek
	Dinlenme		**30 San**
10		**Dizler Banktayken Şınav** Yükseltilmiş platform	**x15** Tek
11		**Diz Şınavı**	**x20** Tek
12		**Atlas Şınavı** 2 Bank / 2 Sandalye	**x10** Tek

P4P

Bu PDF formatında antrenman. Uygulamada tam deneyimi yaşa.

Burada teknik yapı var. Uygulamada daha zengin, daha dinamik ve daha canlı bir deneyim bulursun.

Uygulamayı indir

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.